CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: **EVITE TOMAR:** suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum. **TOME À VONTADE:** água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante). **TOME COM MODERAÇÃO:** água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

PROGRAMA ALIMENTAR

Distribuição das calorias 4000kcal

Sendo : 55% de Carboidratos =550 g

20% de proteínas = 200g

25% de gordura = 111g

REFEIÇÃO 1

Pão de milho 100g

200g de banana + 95g de pasta de amendoim + 1 iogurte desnatado

4 ovos inteiros + 2 claras (pode ser na forma de omelete ou mexido ou cozido) + 70g de queijo muçarela .

200ml de suco de laranja

OU

Shake – 300ml de leite desnatado + whey (equivalente há 40g de proteína) + 110g de pasta de amendoim + 300g de banana + 20g de mel.

REFEIÇÃO 2

370g de arroz ou macarrão ou mandioca

110g de sobrecoxa assada sem pele ou maminha ou fraldinha ou salmão ou atum em lata ,

Folhas a vontade + 50g de legumes no vapor .

Tempero para salada sal, limão

REFEIÇÃO 3

400g de arroz,

100g de patinho moído.

Vegetais á vontade

REFEIÇÃO 4

500g de batata cozida (forma de purê com 1 colher de manteiga) + 150g de tilápia ou merluza ou pescada branca

Suco de limão (sem açúcar)

Legumes e vegetais á vontade.

Sobremesa- escolher fruta da sua preferencia que não ultrapasse 200g em peso no total.

REFEIÇÃO 5

200ml de leite desnatado ou iogurte desnatado + whey protein (equivalha a 40g de proteína) + 30g de aveia, bater no liquidificador e colocar em uma vasilha e adicionar 30g de sucrilhos ou qualquer outro cereal

Opções de refeições equivalentes para troca: café da manhã ou lanche da tarde

200g de tapioca + 70g de frango desfiado + 1 colher de sopa de requeijão light + 30g de bacon + 30g de queijo

OU 300g de cuscuz cozido + 4 ovos + 50g de queijo e 1 colher de manteiga + 200ml de suco de laranja + 200g de banana

Opções para troca: ceia

200ml de leite desnatado ou iogurte desnatado + whey protein (equivalha a 40g de proteína) + 30g de aveia, 1 banana + 1 ovo bater no liquidificador, fazer panquecas

Opções de vegetais – à vontade:

Alface	Cebola	Pepino
Agrião	Chicória	Rabanete
Acelga	Couve	Repolho
Almeirão	Escarola	Rúcula
Berinjela	Espinafre	Alcachofra
Brócolis	Chuchu	Tomate
Palmito	Pimentão	Vagem
Couve-flor	Broto de alfafa	Quiabo

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na dieta e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

É NORMAL nas dietas de definição o intestino trabalhar menos e a pessoa reduzir as idas ao banheiro. Caso isso se torne frequente e cause inchaço, gases e cólicas entre em contato via e-mail ou telefone que será prescrito um remédio natural para auxiliar no funcionamento intestinal.

SIGA exatamente a dieta, EVITE comer fora de hora - EVITE comer qualquer coisa que não esteja no cardápio - EVITE inverter os alimentos e as refeições. Quando precisar alterar qualquer coisa na dieta entre em contato via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante) ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são as folhas verdes (alface, agrião, acelga, chicória, couve, espinafre, repolho, rúcula e broto de alfafa), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2-3 litros de água por dia. Complemente com chá e chimarrão se quiser, mas EVITE deixar de tomar líquidos (somente os permitidos).

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO "fuja" da dieta em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASTIGUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIE a comida!

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha na dieta mesmo assim.

PLANEJE sua dieta antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado na consulta, desta forma poderei adaptar a dieta caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a dieta, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!